

5/16・23・30 (月)

11:00 ~ 11:50



1回制 フロア教室

アクティブヨガ

担当：辺見



ハタヨガをベースにテンポ良く
動いていくクラスです。
通常のヨガクラスより動きたい方、
パワーヨガはちょっと不安…
という方など、お試しください。
シェイプアップ、集中力アップ、
ストレス発散に効果的です。



場所：柔道場

対象：高校生以上

参加費：1回 710 円

(当日、1階受付でお支払い下さい)

※予約は必要ありません！1回ごとにお気軽にご参加頂けます。



お問い合わせ：1階受付 042-386-2120